



Nombre de la alumna: Mercedes Yojani Quiñonez Gómez.

Nombre de la profesora: Leticia Pérez Jiménez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico (Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades de 0-9 años)

Materia: Enfermería Comunitaria

Grado: 7mo. Cuatrimestre

Grupo: 7mo.C

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de Diciembre del 2020.

Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades de 0 a 9 años.

Enfermería comunitaria

De acuerdo a la OMS "La enfermería comunitaria es la parte de la enfermería que desarrolla y aplica de forma integral, en el marco de la salud publica los cuidados al individuo, la familia, y la comunidad en la salud-enfermedad".

Cuidados del recién nacido, del niño y lactancia materna.

Cuidados del recién nacido: Es el conjunto de actividades, cuidados, intervenciones y procedimientos dirigidos a los niños y niñas en el proceso de nacimiento e inmediatamente después de nacer, en procurar el bienestar general del recién nacido.
Cuidados del niño: Hace referencia al establecimiento de la atención medica, el niño y sus familiares para asegurar un buen estado de salud así como un seguimiento apropiado en el estado de nutrición crecimiento y desarrollo; utilizando medidas de prevención y recomendaciones para un diagnóstico y tratamiento.
Lactancia materna: Es un tipo de alimentación que consiste en que un bebe se alimente con la leche de su madre. La leche, justamente, es un alimento de características únicas que permite que la madre transmita sus mecanismos de defensa al recién nacido, mientras, que en el acto de d amamantar logra fortalecer la relación medre-hijo.

Crecimiento y alimentación correcta

Es la dieta que de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueven en los niños y niñas el crecimiento y desarrollo adecuado y permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

Higiene personal

Es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. La higiene se finca entres objetivos concretos en su razón de ser: mejorar, prevenir y conservar la salud.

Salud bucal

Constituye el medio ideal para gozar de una buena salud oral, ya que elimina los de comida de la boca evita el mal olor y crea una sensación de confort en la boca, contribuye a la prevención de las dos enfermedades más frecuentes: caries y la enfermedad periodontal.

Desarrollo y estimulación temprana

Es el conjunto de medios, técnicas y actividades con base científica y aplicada en forma sistemática y secuencial que se emplea en niños desde su nacimiento hasta los seis años, con el objetivo de desarrollar al máximo sus capacidades cognitivas, físicas y psíquicas, permite también evitar estados no deseados en el desarrollo y ayudar a los padres con eficacia y autonomía en el cuidado y desarrollo del infante.

Prevención de accidentes

Conjunto de medidas que se toman tanto en forma individual como socialmente, a partir de iniciativas privadas o públicas para impedir en la medida de lo posible que acontezcan hechos dañosos no intencionales o disminuir los efectos dañinos de los mismos, sobre todo en etapas tempranas del crecimiento de los individuos.

Actividad física

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exigen gasto de energía por encima del nivel basal; abarca el ejercicio pero también otras actividades que incluyen movimientos como juegos, actividades recreativas, deportes. En las presentes directrices la actividad física en general se refiere al mejoramiento de la salud.

Entornos favorables a la salud (Vivienda, escuela y patio limpio)

Se refiere a la creación de espacios físicos y sociales donde los niños y niñas viven y estudian, en condiciones higiénicas, seguras y estimulantes para producir salud y mejorar su calidad de vida. Mediante intervenciones intersectoriales, de carácter básicamente promocional, preventivo y participativo.

Cáncer

Es el nombre común que recibe un conjunto de enfermedades relacionadas en las que se observa un proceso descontrolado en la división celular del cuerpo produciendo tumores malignos o neoplasias.

Signos y síntomas de alarma. (Para enfermedades diarreicas agudas e infecciones respiratorias agudas).

Signos: Son objetivos, no dependen de la percepción del paciente, son totalmente observables y pueden ser medidos.
Síntomas: Es aquello que puede ser sentido únicamente por el paciente.
Durante el transcurso de la infancia los niños, pueden presentar algunas complicaciones o signos que pueden servir de alarma para identificar algunas enfermedades. Es recomendable que los padres o adultos a cargo de estos niños, vigilen estos signos y síntomas en los niños, los cuales indicaran que este niño debe ser llevado al centro de salud más cercano de inmediato.

Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades de 0 a 9 años.

Cuidados del recién nacido, del niño y lactancia materna.

Cuidados inmediatos del recién nacido: Prevenir la pérdida de calor, liberar la vía aérea, iniciar la respiración, todas estas maniobras deben realizarse en menos de un minuto.
Cuidados mediatos del recién nacido: ligar el cordón umbilical, realizar aseo ocular, verificar permeabilidad rectal, verificar peso, talla, perímetro cefálico, perímetro torácico, identificación del bebe llenar la hoja o constancia de alumbramiento.



Cuidados de los niños y niñas: vigilancia en el crecimiento y desarrollo, inmunización, atención integral de las enfermedades prevalentes de la infancia, atención a la violencia familiar y abuso infantil, prevención de accidentes, alimentación adecuada, higiene, comunicación, autorrealización.



Lactancia materna: su importancia en que se previenen enfermedades como diarreas, infecciones de oídos, y respiratorias, incrementa el vínculo madre-hijo, promueve el desarrollo sensorial y cognitivo, se ahorran gastos médicos y tiempo y energía en la madre, disponible a cualquier hora, fácil digestión, disminuye riesgo de cáncer de seno u ovarios. La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad.



Crecimiento y alimentación correcta

Para los recién nacidos se debe proporcionar la lactancia materna, posteriormente incorporar progresivamente a la alimentación familiar de acuerdo a su desarrollo psicomotor y digestivo.
La buena alimentación debe estar basada en el plato del bien comer ya que forma parte de la norma oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud. El cual indica comer con horarios fijos, considerando cinco comidas al día (desayuno, refrigerio matutino, comida, refrigerio vespertino, cena).
Cumpliendo con ciertas características (completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada, adecuada).
En el cual se sugieren las proporciones de cada grupo de alimentos (verduras, frutas, cereales, leguminosas, y alimentos de origen animal).



Higiene personal

Importancia: prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades que pongan en riesgo su salud, además permite tener una buena presencia.
Acciones a seguir: correcto lavado de manos de forma cotidiana, baño diario de todo el cuerpo, lavado adecuado del cabello, limpieza de uñas, ojos, oídos, nariz, dientes, higiene en la ropa y el calzado.



Salud bucal

Es fundamental desde los primeros años de vida y en esto influyen directamente una correcta higiene, controles periódicos y una buena alimentación.
En lactantes alimentados exclusivamente con leche materna no hay que limpiar los residuos de la leche de la boca ya que esta es buena para su sistema inmune, sí recibe fórmula no necesariamente se tiene que remover.
Cuando aparecen los dientes usar cepillos adecuados para la edad.
Recomendaciones: cepillar los dientes al menos dos veces al día, usar pasta fluorada, el lavado debe durar entre dos a tres minutos, cambiar el cepillo cada tres meses, el cepillado debe ser supervisado y en las primeras etapas realizado por un adulto, uso de hilo dental, acudir al médico en caso de necesidad.



Desarrollo y estimulación temprana

Esta etapa se caracteriza por su ritmo acelerado del desarrollo biológico, físico, psicológico y emocional de los niños y niñas, se perfecciona la actividad de todos los órganos de los sentidos. Previene la aparición de déficit asociados con el desarrollo del niño y la niña.
Áreas que comprende la estimulación temprana:
Área cognitiva: le permitirá al niño y niña comprender, relacionar y adaptarse a nuevas situaciones.
Área motriz: habilidad para moverse y desplazarse, coordinación para manipular objetos.
Área del lenguaje: ésta referida a las habilidades que le permitirán al infante comunicarse con su entorno y abarca tres aspectos: la capacidad comprensiva, expresiva y gestual.
Área socio-emocional: incluye las experiencias afectivas y la socialización del niño y niña, que le permitirá sentirse querido, capaz de relacionarse con otros de acuerdo con normas comunes.
Se realiza mediante técnicas y material mediante juegos acorde a cada etapa de desarrollo.



Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades de 0 a 9 años.

Prevención de accidentes

Los diferentes tipos de accidentes se hayan condicionado por múltiples fenómenos de carácter imprevisible e incontrolable.
Los adultos siempre deben estar pendientes de los niños y niñas con las acciones siguientes:
En casa: guardar medicamentos y sustancias tóxicas en un lugar seguro, evitar que jueguen con bolsas plásticas, que recojan sus juguetes del suelo después de jugarlos, no correr en azoteas, escaleras o calles, evitar subir lugares peligrosos, no tocar cable y conexiones eléctricas, extremar precauciones en la cocina.
En la escuela pueden suceder por desconocimientos de los riesgos, atrevimiento.



Actividad física

Actualmente podemos identificar tres grandes perspectivas de relación entre la actividad física y la salud (una perspectiva rehabilitadora, una perspectiva preventiva y una preceptiva orientada al bienestar).
La actividad física debe alentarse desde el principio por medio del juego.
En niños preescolares se recomienda estar físicamente activos al menos tres horas al día (correr, saltar juegos, columpiarse, andar en bicicleta).
En niños mayores se recomienda que haga actividad física de moderada a intensa al menos una hora diaria dividiéndola en sesiones a lo largo del día. Siempre supervisada por un adulto.



Entornos favorables a la salud (vivienda, escuela y patio limpio).

Las condiciones de la vivienda pueden promover o limitar la salud física, mental y social de sus residentes.
Una vivienda saludable debe de presentar: una ubicación y estructura física segura, libre de insectos y animales que puedan producir enfermedades, acceso a agua potable apta para consumo humano, drenaje, que brinde privacidad a sus habitantes, cocina separada, sanitarios adecuados, residuos depositados en lugares apropiados, animales domésticos sanos, higiene en las instalaciones así como en sus habitantes.
En la escuela: podemos hacer mucho para evitar o disminuir la generación de basura, y por lo tanto, los impactos negativos al ambiente y la salud. Estas deben de contar con ubicación y condiciones físicas seguras, contar con contenedores para la basura, cuidar árboles y áreas verdes, aseo general del inmueble, contar con agua potable, sanitarios funcionales, fomentar hábitos higiénicos en los alumnos.
El programa patio limpio hace referencia al saneamiento básico, el cual considera: cortar la maleza, eliminar cacharros y basura, destapar desagües, cambiar y lavar el agua de bebederos de los animales cada tercer día; para evitar criaderos de sancudo trasmisores del dengue.



Cáncer

Según la OMS, se puede mejorar significativamente la vida de los niños con cáncer si la enfermedad se detecta a tiempo y se evitan los retrasos en el tratamiento, esto se logra realizándose un diagnóstico temprano.
Los principales signos y síntomas de alarma en el cáncer infantil más comunes son: fiebre de origen desconocido, dolor persistente no justificado, hematomas y sangrados por la nariz no justificados, cansancio y palidez marcada, pérdida importante de peso, adenopatías y ganglios inflamados, infecciones persistentes, dolor de cabeza e irritabilidad, mancha blanca en ojos, abdomen que crece rápidamente.
Los tipos de cáncer más frecuentes en los infantes son: leucemia, linfomas y tumores en el sistema nervioso central.



Signos y síntomas de alarma. (Para enfermedades diarreicas agudas e infecciones respiratorias agudas).

Diarrea aguda: Eliminación de tres o más deposiciones inusualmente líquidas o semilíquidas en un periodo de 24 horas. Pudiendo acompañarse de fiebre o vomito.
Signo y síntomas: aumento en el número de deposiciones, la disminución de la consistencia, fiebre, intolerancia a la comida, náuseas y vómitos, dolor abdominal, deshidratación por la pérdida de líquidos, sensación de defecar, dolores musculares, heces blandas o incluso acuosas ocasionalmente acompañada de moco o sangre.
Prevención: Lactancia materna exclusiva en menores de seis meses, agua potable o hervida, lavado de manos, cuidado de alimentos en preservación y cocción, eliminación adecuada de heces y limpieza sanitarios, vacuna contra el rotavirus disminuye la incidencia y gravedad.
Infecciones respiratorias agudas: se presentan en forma repentina y duran menos de dos semanas; la comunes gripas, resfriado común son leves y la neumonía que puede amenazar con la vida.
Signos y síntomas: fiebre mayor a 38,5 °c, dificultad respiratoria, tiraje intercostal y/ o silvancias, cianosis peribucal y/o periférica, signos de deshidratación, ataques o convulsiones, no puede comer o beber nada o vomita todo, decaimiento en general.
Prevención: lavado de manos correctamente, consumo de cítricos, tomar agua en abundancia, usar cubre boca, al estornudar y toser cubrirse con el antebrazo, en la temporada de frío abrigarse bien, aplicación de vacunas, acudir al médico.



Conclusión:

Se dice que la atención y cuidados que reciben los niños en su ambiente familiar durante los primeros años de vida, define muchas de sus características en la etapa adulta; en la mayoría de las veces, esto es más importante que la carga genética heredada por los padres, por lo que es necesario adquirir desde el nacimiento estilos de vida activos y saludables que nos llevan a un desarrollo integral.

De acuerdo a su edad del niño hay acciones que se deben realizar para mantenerlo sano. Se debe informar a los padres sobre cuál es la conducta a seguir para propiciar el buen crecimiento y desarrollo de sus hijos mediante:

-Promoción de la salud

-Nutrición

-Inmunizaciones

-Prevención de infecciones respiratorias y enfermedades diarreicas agudas

-Detección de enfermedades que afectan al desarrollo de los niños

-Salud bucal entre otras

Esto de acuerdo a cada etapa de crecimiento en este caso estamos hablando de 0 a 9 años sobre los cuidados y las acciones que los padres deben realizar porque está es la etapa más vulnerable que se encuentra el individuo. Aunque todas estas acciones dependerán de la cultura de las familias, medio donde se desarrollan, cuestiones económicas y sociales.

Fuentes consultadas:

Serguei Iglesias, M. (15 de Noviembre de 2020). *Enfermería comunitaria*. Obtenido de Red Cubana de enfermería comunitaria: <https://temas.sld.cu/redenfermeriacomunitaria/acerca-de/que-es-la-enfermeria-comunitaria/>

IMSS. (15 de Noviembre de 2020). *Promoción de la salud*. Obtenido de Programa de salud del niño: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/ninos/guianinos_5a9años.pdf

IMSS. (16 de Noviembre de 2020). *Guía para el cuidado de la salud*. Obtenido de Niños-IMSS: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/2018/guia-salud-ninas-ninos-2018.pdf

Secretaria de salud. (16 de Noviembre de 2020). *Estimulación temprana*. Obtenido de Secretaria de salud: http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/Estimulacion_Temprana.pdf

Chinchilla Delgado, D. M. (16 de Noviembre de 2020). *salud y bienestar*. Obtenido de IRA Y EDA, un serio problema de salud publica: http://web.observatorio.co/publicaciones/5_salud_bienestar_saludinfantil.pdf

Organización Mundial de la Salud. (17 de Noviembre de 2020). *Estrategia mundial actividad física y salud*. Obtenido de OMS- La actividad física en la infancia: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

OMS. (18 de Noviembre de 2020). *Entornos saludable*. Obtenido de OMS-Ambientes saludables para los niños: <https://www.who.int/features/2003/04/es/>

google. (19 de Noviembre de 2020). *imagenes*. Obtenido de imagenes variadas: <https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk00Rdk7mkmGc3MSs->.

